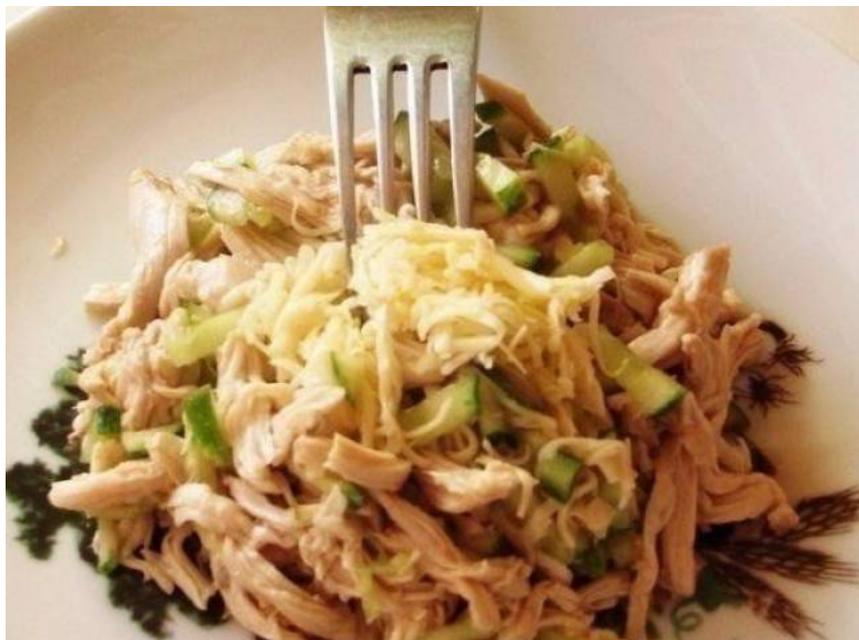


# Салат с курицей и огурцами



На 100 грамм:  
Калорийность: **86.03 ккал.**  
Белки: **12.88 г.**  
Жиры: **3.12 г.**  
Углеводы: **1.65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kuricej-i-ogurcami/>

## Ингредиенты:

- куриная грудка 1 шт
- соус соевый 2 ч.л
- тертый сыр 50 г
- огурцы 2 шт
- сок лимонный 1 ч.л

## Приготовление:

Грудку нужно отварить и порвать на волокна (можно нарезать).

Огурец лучше всего нарезать соломкой.

Добавить тертый сыр, заправить соевым соусом и лимонным соком и дать постоять 510 минут.